

VITA

Unsere
Mitgliederzeitung

bewegt!

1/18

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

VITA wünscht allen Mitgliedern ein **Gesundes Neues Jahr 2018!**

NEUERÖFFNUNG

des Saunabereiches VITA Gesundheit am Kaiserberg

AM 2.1.2018

Wir haben die Zeit genutzt um alles für Sie schön zu machen:

- große Biosauna
- Finnische Aufgussauna
- Infrarot Sauna
- Dampfbad
- neuer Kaltduschbereich
- neues Beleuchtungskonzept
- täglich Aufgüsse

Am 6. Januar findet die erste Saunanacht des Jahres statt. Ab 19 Uhr sind wir startklar für die heißeste Nacht im Januar!

Die neuen Sauna Tagespreise:

- Tageskarte: 15 €
 - 10er Karte: 150€
- Der 11. Besuch ist gratis!

DIE KÖNIGSTOUR

>> 6.1. - Start 15:30 - 20 Uhr

Start of Kings & Queens ins Jahr '18: 15:30
Kings and Queens of Pop: 16:30
Königsfahrt durch Mallorca: 17:30
Der Königsweg: 18:30

Kostenbeitrag für Nichtmitglieder beträgt 12€
Anmeldungen über VITA Gesundheit Kaiserberg,
telefonisch unter 0203-393790, per Email an
info@vita-kaiserberg.de oder auch per App.
Im Anschluss gibt es einen Saunabend bis 22 h.
Für Verpflegung ist gesorgt!

VITASPA

Saunieren im Winter

Bis zu -2 Grad zeigte das Thermometer in den letzten Tagen. Wer konnte mummelte sich zu Hause ein und setzte keinen Fuß vor die Tür, selbst wenn der strahlend blaue Himmel dazu einlud. Es war einfach zu kalt. Doch auch bei diesem Wetter kann das Leben genossen werden! Die Finnen haben es uns vorgemacht. Wer keine Sauna im Keller hat dem sagen wir wie und wo Sie sich bei tropischen Temperaturen verwöhnen lassen können und noch ganz nebenbei was für Geist und Körper machen können!

Saunaregeln

Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna. Zuerst erfolgt die Reinigung unter der Dusche.

In der Sauna Handtuch unterlegen und auf der mittleren und oberen Bank schwitzen. Aber nicht länger als 15 Minuten.

Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. Die letzten zwei Minuten sollten Sie jedoch sitzen.

Gehen Sie nach dem Saunieren an die frische Luft.

Der Kneippschlauch oder die Schwallbrause sind die schonendste Art der Abkühlung.

Vor Benutzung des Kaltwassertauchbeckens Schweiß abspülen.

Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt ein Fußbad ein wohlige Wärmegefühl.

Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Blutgefäße und stärken das Immunsystem. Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und fördert zusätzlich die Erholung.

Zwischen den Saunagängen können Sie das Solarium nutzen (Besonnungszeit verkürzen) oder eine Massage genießen.

Zwischen zwei Saunagängen

sollten ca. 20 Minuten Erholung liegen. Mehr als drei Saunagänge erhöhen die gesundheitliche Wirkung des Saunierens nicht.



Sauna: Erholung für Körper und Haut - die ideale Möglichkeit, der Erkältungssaison ein Schnippen zu schlagen.

Vor allem in der kalten Jahreszeit stärken wir dadurch unser Immunsystem, entschlacken den Körper und härten uns gegen Erkältungen ab. Wenn es draußen kalt ist, sehnen wir uns nach behaglicher Wärme, nach einer warmen Stube. Und eine ganz besonders warme Stube stellt - die Sauna dar. Sie gilt bei Millionen Menschen als Ort der wohligen Entspannung und angenehmen Behaglichkeit. Saunieren ist vor allem in den Wintermonaten zu einem beliebten Freizeit-Vergnügen geworden.

Doch die Sauna kann mehr: Sie leistet sehr oft auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit. Sie ist auf ihre Weise eine wertvolle Natur-Therapie. Man kann vorbeugend die Immunkraft stärken und kann eine Reihe von Befindlichkeitsstörungen, Alltagsbeschwerden und Erkrankungen positiv beeinflussen.

Unsere Sauna-Öffnungszeiten :

Mo-Fr: 7-22:30 Uhr

Di: 10-22:30 Uhr

Sa-So: 10-19:30 Uhr

Do: Damensauna 7-17 Uhr

VITASPORT

Herzfrequenz-Messung

Verbessern Sie gezielt Ihre Leistung!

Ihre Herzfrequenz ist der genaueste Parameter, um die Intensität Ihres Trainings, Ihren Regenerationszustand und Ihre langfristige Trainingsentwicklung zu messen.

Um den größten Trainingseffekt zu erreichen, ist es deshalb wichtig, im richtigen Bereich und mit der richtigen Intensität in einer Einheit zu trainieren (% Ihrer maximalen Herzfrequenz).

MAXIMAL 90-100% Ausbau Maximalleistung und Geschwindigkeit

INTENSIV 80-90% Erhöhung aerober Kapazität und Laktattoleranz

MODERAT 70-80% Verbesserung Herz-Kreis- lauf-System / Fitness

LEICHT 60-70% Verbesserung Grundlagen Ausdauer / Fettstoffwechsel

SEHR LEICHT 50-60% Förderung Gesundheit und Erholung


Wenn Sie eine absolut exakte Herzfrequenz-Messung möchten, nutzen Sie einen Brustgurt mit Herzfrequenz Sensor. Der H7 Herzfrequenz Sensor mit Brustgurt ist mit den meisten Polar Activity Trackern und Sportuhren kompatibel und kann mit vielen Fitness Apps genutzt werden.

VITA Gesundheit am Kaiserberg bietet Ihnen die Möglichkeit gezielt Ihre Leistung zu verbessern.

Ein Trainer berechnet Ihnen Ihre maximale Herzfrequenz, mit Hilfe des H7 Sensors können Sie via Bluetooth diese an unseren Technogym Geräten oder über eine Polar Uhr kontrollieren.



Der H7 Sensor kommt auch bei unseren Cycle Kursen zum Einsatz. Die Herzfrequenz Messung zeigt Ihnen an in welchem aeroben Bereich Sie sich befinden, die Ergebnisse werden ebenfalls per Beamer an die Wand geworfen. So haben Sie auch den Vergleich mit anderen Kursteilnehmern und es können verschiedene Challenges im Kurs gefahren werden.

Die Zeiten der Cycle Kurse können Sie unserem Kursplan entnehmen. Die Anmeldung zu den Kursen ist auch über unsere VITA App  möglich.

VITA POLAR Aktion im Januar



H7 Sensor mit Brustgurt

statt 69,95€

nur 49,95€

VITA bricht erneut Rekord für **Immersatt!** Kinder- und Jugendtisch e.V.

Die Vorweihnachtszeit stand bei VITA wieder ganz im Zeichen von Immersatt. Für die Mitglieder, Besucher und Mitarbeiter gab es gleich mehrere Möglichkeiten, Gutes zu tun.



Wie schon in den letzten Jahren beteiligten sich die Häuser am Kaiserberg und am Sittardsberg an der Wunschbaumaktion. Gleich mehrere Kinder- und Jugendeinrichtungen profitierten von den 120 Geschenkwünschen die an den Bäumen bei VITA aushingen.



Wer keine Zeit oder Lust hatte, sich ins Weihnachtsgetümmel zu stürzen, konnte auch ganz bequem eine Immersatt-Aktie vom Wunschbaum abpflücken und sofort den Geldwert in eine der Immersatt-Spendenboxen hinterlegen.

„Als gemeinnütziger und rein spendenfinanzierter Verein sind wir auf die Mithilfe und

Unterstützung der Duisburger Bevölkerung und der Duisburger Wirtschaft angewiesen. Das Beispiel von VITA zeigt immer wieder sehr schön, wie vielseitig Hilfe sein kann. Die verpackten Geschenke haben 100 Kinderaugen direkt zum Strahlen gebracht, die Geldspende wird natürlich in unsere Vereinsarbeit und unser Angebot mit einfließen“, so Nicole Elshoff von Immersatt.

„Wir freuen uns sehr, direkt vor Ort Hilfe leisten zu können, allzu weit muss man nicht über den Tellerrand schauen, um zu sehen, dass auch vor Ort Bedarf besteht“, so Tatjana Tappe.

Die beiden Initiatorinnen der Aktion bedanken sich auch auf diesem Weg noch einmal bei den Mitgliedern, Besuchern und Mitarbeitern von VITA, die sich alle so engagiert haben.

Starten Sie **GESUND**
ins neue Jahr!

10x
Massage

Einlösbar ab 1.1.18
Einlösbar nur bei:
VITAREHA im GZS

nur
175 €

Januar

Unser Monatskalender

VITA am Kaiserberg

1.1. Neujahr - geöffnet von 12-20 Uhr
16:00 - 17:25 Uhr Cycle

**6.1. Monatsspecial
Cycle Marathon „Die Königstour“**
15:30 Start of Kings & Queens ins Jahr 2018
16:30 Kings and Queens of Pop
17:30 Königsfahrt durch Mallorca
18:30 Der Königsweg

VITA Mitglieder sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag für VITA Interessierte beträgt 12 EUR.
Anmeldungen über VITA Gesundheit am Kaiserberg telefonisch unter: 0203 393790 oder per Email: info@vita-gesundheit.de oder aber per App.
Im Anschluss gibt es einen Sauna Abend bis 22h. Für Verpflegung wird gesorgt.
Am Sauna Abend kann auch teilgenommen werden ohne vorher am Event teilzunehmen!

6.1. Saunanacht im neuen Saunabereich, ab 19 Uhr!

20.1. VITA verwöhnt 15:00 - 20:00

VITA am Sittardsberg

1.1. Neujahr - geöffnet von 12-20 Uhr
16:00 - 17:25 Uhr Cycle

**14.1. Monatsspecial
Alles rund um das Thema Wohlbefinden,
Stretch, Pilates und Entspannung**
15:00 - 15:55 Uhr Pilates TRX*
15:00 - 15:55 Uhr Ballett
16:00 - 16:55 Uhr PMR
16:00 - 16:55 Uhr Pilates Sensiball
17:00 - 17:55 Uhr Meditation & Atemtechnik

VITA Mitglieder sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag für VITA Interessierte beträgt 12 EUR.
Anmeldungen über VITA Gesundheit am Sittardsberg telefonisch unter: 0203 4880077
*Achtung Teilnehmerbegrenzung

26.1. Cycle Friday
19:00-20:25

VITA Mitglieder sind kostenfrei. Der Kostenbeitrag für VITA Interessierte beträgt 5 EUR.
Anmeldungen über VITA Gesundheit am Sittardsberg telefonisch unter: 0203 4880077

Vormerken für Februar / März:

- **3.2. Monatsspecial Faszien Tag (Kaiserberg)**
- **11.2. Monatsspecial Funktional & Co (Sittardsberg)**
- **3.3. MonatsspecialYoga Day (Kaiserberg)**

VITA Gesundheit am Kaiserberg

VITASPORT GmbH . GF Andreas Tappe
Schweizer Str. 80 . 47058 Duisburg . Tel. 0203 / 39379-0



VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00
Donnerstag Damensauna 7:00 - 17:00
Dienstag ab 10:00

VITAREHA

Mo - Fr 7:20 - 21:00
Sa 10:00 - 14:00

VITAKIDS

Mo - Fr	9:00 - 12:30	Mo, Mi, Fr	16:00 - 19:00
		Di, Do	16:30 - 20:00
		Sa, So	10:00 - 13:00

VITA Gesundheit am Sittardsberg

GZS Betreibergesellschaft mbH . GF Holger Immekus
Altenbrucher Damm 15 . 47249 Duisburg . Tel. 0203 /4880077



VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00

VITAREHA

Mo - Do	7:20 - 21:00		
Fr	7:20 - 18:00	Sa	10:00 - 14:00

VITAKIDS

Mo - Fr	9:00 - 12:00	Sa + So	10:00 - 14:00
Mo	16:30 - 19:30		
Di	17:30 - 19:30		
Mi, Do, Fr	16:30 - 19:30		

Noch mehr Informationen
finden Sie unter:

vita-gesundheit.de



Impressum

Redaktion: Vitasport GmbH, GZS Betreibergesellschaft mbH
Layout: be to be gmbh, Mülheim / Ruhr, www.b2bgmbh.com
Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld, www.van-acken.de



Nahrung als Medizin

Rezept 1/18

Gefüllte Paprika mit Leinsamen



Zutaten:

1 EL	Olivenöl
3	frische Knoblauchzehen, zerhackt
3	rote Paprika
1	mittelgroße Zucchini
2	Zwiebeln
100g	Ziegenkäse
1 EL	Leinsamen
200g	Tomaten, kleingeschnitten
80g	Baby-Spinat
je 1	rote, grüne, gelbe Paprika
2 EL	Parmesan, gerieben

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Olivenöl und Knoblauch hinzugeben. Sobald der Knoblauch leicht braun ist, Zucchini und Zwiebeln hinzufügen und alles anbraten, bis die Zwiebeln leicht durchsichtig werden. Tomaten und Baby-Spinat untermischen, Temperatur verringern und den Pfanneninhalt für 10 min. köcheln. Nun den gewürfelten Ziegenkäse hinzugeben.
3. Während die Sauce köchelt, das obere Ende der Paprikas abschneiden, das Innere samt Samen und weißen Membranen entfernen und in eine Auflaufform legen, die ca. einen halben Zentimeter mit Wasser bedeckt ist.
4. Jede Paprika mit der Käse/Gemüsesauce füllen und für 30 min. im Ofen backen.
5. Jeweils einen EL Parmesan auf jede Paprika geben und für weitere 10 min. backen.

Fragen?

Brigitte Dünzen 0152/ 34033812

Guten Appetit!

VITA TIP

Schwimmkurse 2018 Starttermine der 1. Staffel

Seepferdchen

ab Mo, 8.1.:	14:30 - 15:15 Uhr (10E)
	15:30 - 16:15 Uhr (10E)
ab Mi, 10.1.:	14:30 - 15:15 Uhr (11E)
	15:00 - 15:45 Uhr (11E)
ab Fr, 12.1.:	14:30 - 15:15 Uhr (11E)
	15:30 - 16:15 Uhr (11E)
ab Sa, 13.1.:	10:15 - 11:00 Uhr (11E)

Schwimmfestigung

ab Mo, 8.1.:	16:30 - 17:15 Uhr (10E)
ab Fr, 12.1.:	16:30 - 17:15 Uhr (11E)



Kursbeiträge:

Bei 10 Einheiten	99,90 EUR
bei 11 Einheiten	109,90 EUR

